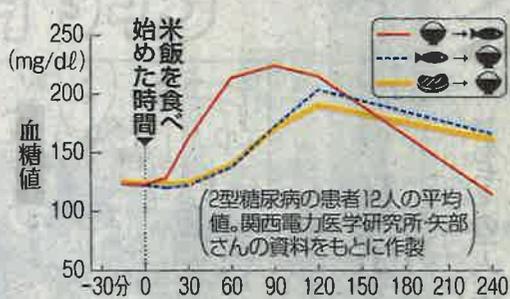


今年も気になる血糖値

「魚・肉を食べてからご飯」で上昇抑制 関電医学研



魚・肉を食へる順番と血糖値の関係

米飯の前に魚や肉を食べると、血糖値の急上昇が抑えられることが関西電力医学研究所(神戸市)の研究でわかった。同じメニューでも食べる順番を意識することで、糖尿病の予防などにつながる可能性がある。

欧州糖尿病学会誌(電子版)に掲載された。

血糖値の急上昇は、動脈硬化などの発症リスクを高めるとされる。野菜を米飯より先に食べると、食物繊維の働きにより、小腸で糖

の吸収が穏やかになって、血糖値の急上昇が抑えられることが知られている。

矢部大介副所長(糖尿病学)らは、2型糖尿病の患者12人と健康な10人を対象に、米飯を先に食べた場合と、魚(サバの水煮)か肉(牛肉の網焼き)を米飯の15分前に食べた場合について、それぞれ食後4時間の血糖値を調べた。

その結果、患者も健康な人も、血糖値の上昇幅は「米飯が先」と比べて、「魚が先」が約3割、「肉が先」が約4割低かった。

いずれも「インクレチン」という消化に関わるホルモンが、食後30分で約2倍多く分泌していた。この影響で胃の動きが緩やかになり、米が小腸で吸収されるまでの時間が約3倍長くなったという。

矢部さんは「野菜、魚、肉、米飯の順でゆっくり食事をとれば、より効果が得られるだろう」と話している。(石倉徹也)

糖尿病でなくても数値高いとリスク 国立がんセンター

糖尿病と診断されていなくても、血糖値が高いと、がんを発症するリスクが高くなるとする調査結果を国立がん研究センターなどの研究チームが発表した。

チームは、46〜80歳の男女約3万人を対象に最長で25年間追跡した。糖尿病と診断された人を除く約2万8千人について、直近1〜2カ月間の血糖の状態を示す血液中の「ヘモグロビン(Hb)A1c」の値と、がんとの関連を調べた。

HbA1cの値を「5%未満」から「6.5%以上」までの5段階に分類。「5.0〜5.4%」を基準とした場合、すべてのがんのリスクは、糖尿病手前の状態の「6.0〜6.4%」で1.28倍に、糖尿病診断の目安となる「6.5%以上」では1.43倍と高くなったという。

研究チームの過去の研究で、糖尿病患者ががんになるリスクは1.2倍(がんの種類別では最大4倍)と報告されている。今回、糖尿病と診断されていないでもHbA1cが高ければ、がんのリスクが高まるということが初めて示されたという。

データ解析をした後藤温(東京女子医科大学助教(公衆衛生学))は「糖尿病の予防が、がんの予防につながる可能性がある」と話す。

血糖値が高いと細胞のDNAを傷つけ、がんの発症につながる可能性が考えられている。(石塚広志)